

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY - TNPSC GROUP - II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும்
அலகு - 19

உணவே மருந்து நோய் தீர்க்கும் மூலிகைகள்

உணவே மருந்து

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு. மக்கள் உண்ணும் உணவும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுமே அவர்களின் உடல் நலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக்கூடிய சஞ்சீவி மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது. இயற்கை உணவுமுறையினையும் இயற்கையோடு இயைந்த பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் உடல்நலத்தையும் உளநலத்தையும்

பாதுகாக்கமுடியும் என மருத்துவர் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

இன்று சமையல் முறைகள் நாட்டுக்கு நாடு, மாநிலத்துக்கு மாநிலம், மாவட்டத்துக்கு மாவட்டம் வேறுபடுகின்றன. உணவகங்கள் பெருகியுள்ளன. சத்துக்காக அன்றிச் சுவைக்காக உண்ணும் நடைமுறை மிகுந்திருக்கிறது. அட்டைப்பெட்டிகளிலும் தாள் பைகளிலும் பதப்படுத்தி அடைத்த ஆயத்த உணவுவகைகள், விரைவு உணவுகள், வழக்கத்துக்கு வந்துள்ளன. நாகரிக வளர்ச்சி, பண்பாட்டுப் பரவல், இனக்கலப்பு, புதுமையெனச் சுவைகூட்டும் ஆவலில் நோயைப் பெருக்கிக்கொண்டிருக்கிறோம். உணவே மருந்து என்னும் நிலைமாறி, மருந்தே உணவு என்னும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம்.

உணவின் இன்றியமையாமை

உண்டி முதற்றே உலகு என்பது நாமறிந்தது. உணவு, உடலுக்கு வலிமையைத் தருவது; வளர்ச்சியளிப்பது; வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக இருப்பதுடன் கொள்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள், நாகரிகம், சமூக அமைப்பு, வாழ்க்கைத் தரம் முதலியவற்றிலும் மாறுபாடுகளை உண்டாக்கவல்லது. அஃது உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் அமுதமாகும். பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம் என்பது உலகறிந்த உண்மை. எனவேதான், பசியின் கொடுமையைப் பசிப்பிணி என்னும் பாவி என்றது மணிமேகலைக் காப்பியம். இப்பிணிக்கு மருந்து உணவே.

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும் ஆதலால்தான், உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே எனப் புறநானூறும் மணிமேகலையும் கூறுகின்றன.

உணவே மருந்து

உயிர், உடலோடுகூடிய நிலையில் எப்போதும் புறச்சூழலோடு போராடி வருகிறது. அதில் வெற்றியடைவதே உடல்நலமாகும்; தோல்வி அடைந்தால் நோயில் முடியும். அந்நோயைத் தீர்த்து இன்பமளிப்பதே மருந்து.

திருக்குறளில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் உணவே மருந்தாகும் தன்மையைத் துண்ட உணவு, செரித்தபின்னரே மீண்டும் உண்ணவேண்டுமெனத் தமிழ் மருத்துவம் கூறுகிறது. முன் உண்டது செரித்தது கண்டு உண்பார்க்கு மருந்துண்ணும் தேவை ஏற்படாது.

திருவள்ளுவர் தெளிவாக எடுத்துரைத்துள்ளார்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்.

குறள், 942

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. எனவே, உடல்நலத்துக்குப் பொருந்திய உணவு எது? பொருந்தா உணவு எது? என ஆராய்ந்து, தெளிந்து உணவு முறையை வகுத்துக்கொண்டால், உடலுக்கு ஊறுசெய்யும் நோய்கள் நம்மை அணுகா.

தமிழகத்து உணவு, தொன்றுதொட்டு மருத்துவமுறையில் சமைக்கப்படுகிறது. வெப்ப நாடான நமது நாட்டுச் சமையலுக்குப் புழுங்கலரிசியே ஏற்றது. அன்றாடச் சமையலில் கூட்டுவனவற்றுள் மஞ்சள், நெஞ்சிலுள்ள சளியை நீக்கும். கொத்துமல்லி, பித்தத்தைப் போக்கும். சீரகம், வயிற்றுச் சூட்டைத்தணிக்கும். மிளகு, தொண்டைக் கட்டைத் தொலைக்கும். பூண்டு, வளியகற்றி வயிற்றுப்பொருமலை நீக்கிப் பசியை மிகுவிக்கும். வெங்காயம் குளிர்ச்சி உண்டாக்கிக் குருதியைத் தூய்மைப்படுத்தும்.

பெருங்காயம், வளியை வெளியேற்றும். இஞ்சி, பித்தத்தை ஒடுக்கிக் காய்ச்சலைக் கண்டிக்கும். தோங்காய், நீர்க்கோவையை நீக்கும். கறிவேப்பிலை, மணமுட்டி உணவு விருப்பை உண்டாக்கும். நல்லெண்ணெய் கண் குளிர்ச்சியும் அறிவுத்தெளிவும் உண்டாக்கும். சீரகம் பூண்டு கலந்த மிளகு நீர், சூட்டைத்

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும் தணித்துச் செரிமான ஆற்றலை மிகுவிக்கும். உடலுக்கு வலுவூட்டவும் கழிவு அகலவும் கீரை நல்லது. உடலுக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படவும் பித்தம் போக்கவும் எலுமிச்சை ஊறுகாயை மோர்ச்சோற்றுடன் உண்ணலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியன

நோய்க்கு முதல் காரணம், உப்பு. இதனைக் குறைவாகச் சேர்த்தல் நன்று. உப்பு நிறைந்த பொருள்களான ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், கருவாடு, முந்திரிப்பருப்பு, வறுத்த உருளைச் சீவல், வாழைக்காய்ச் சீவல், புளித்தமோர் முதலியனவற்றை முழுவதுமாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சிகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தயிர், நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, பனிக்கூழ், இனிப்புக்கட்டி ஆகியவற்றை நீக்குதல் வேண்டும். காரமும் புளிப்பும் மிக்க உணவுகள் கூடா. எண்ணெயில் வறுத்த, பொரித்த உணவுகளை ஒதுக்குதல் நன்று. நொறுக்குத் தீனி வயிற்றுக்குக் கேடு என்பது பழமொழி. நொறுக்குத் தீனி கூடவே கூடாது. இடையிடையே எதனையாவது தின்பதும் கொறிப்பதும் உடலுக்கு நல்லது இல்லை.

உண்ணும் முறை

எளிதில் செரிக்கக் கூடிய பழம், காய், பருப்பு, அரிசி, கோதுமை, பால் இவற்றையே குடல் ஏற்றுக்கொள்கிறது. நாச்சுவை கருதி உண்ணாமல், உடல்நலங்கருதி உண்ணுதலே நல்லது. உணவை விரைவாக விழுங்குதல் கூடாது; நன்றாக மென்று விழுங்குதல் வேண்டும். அப்போதுதான் வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் வேண்டிய அளவு சுரந்து உணவுடன் கலக்கும். உமிழ்நீர் கலக்காத உணவு உள்ளே சென்றாலும், அது செரிக்காது; குடலும் தன் செரிமான ஆற்றலை இழந்துவிடும். உணவின் சத்துகள் வீணாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். காய்கறிகளை முக்கால் வேக்காட்டில் வேகவைத்து உண்ணுதல் வேண்டும். வேகவைத்த காய்கறி நீரில் மிகுதியான சத்துகள் இருப்பதனால், அதனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது

தண்ணீரும் மருந்தே

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும் நீரின்றமையாது உலகு என்பது வள்ளுவம். இயற்கை உணவுப்பொருள்களில் நீரில்லாத உணவுப்பொருள்களே இல்லை. எல்லாவகையான உணவுப் பொருள்களும் விளைவதற்குக் காரணமாக அமைவது நீர். உண்ட உணவு குருதியுடன் கலப்பதற்கும் குருதி தூய்மை பெறுவதற்கும் உடலிலுள்ள கழிவுப்பொருள்கள் வெளியேறுவதற்கும் நீர் இன்றியமையாதது. எனவே, நீரைத் தேவையான (நாளொன்றுக்குக் குறைந்தது மூன்று லிட்டர்) அளவுக்குக் குடித்தல் உடலுக்கு நல்லது. உணவு உண்ணும்போது இடையில் நீர் குடித்தல் கூடாது.

சமச்சீர் உணவு

ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து, கனிமங்கள், நுண்ணுாட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவு எனவே, அளவறிந்து உண்ண வேண்டியது ஒவ்வொருவரின் கடமை. சோறும் காய்கறியும் அரைவயிறு; பால், மோர், நீர் கால்வயிறு; கால்வயிறு வெற்றிடமாக இருத்தல் வேண்டும். வயிறு புடைக்க உண்ணுதல் நோய்க்கு இடமளிக்கும். எனவேதான், ஓளவையார் மீதூண் விரும்பேல் என்றார்.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பது பழமொழி.

வயது ஏறும்போது கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவின் அளவைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துக்கொண்டே வருதல் வேண்டும். உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு எளிய உடற்பயிற்சிகளையும் செய்தல் வேண்டும். நடைப்பயிற்சியே எளிய உடற்பயிற்சி. 'நாள்தோறும் தவிராமல் நடந்தால் நோய் நம்மைவிட்டு நடக்கும்; ஓடினால் நோய் நம்மைவிட்டு ஓடும்; எப்போதும் படுத்துக் கிடந்தால் நோய் நம்மீது படுத்துக்கொள்ளும்.

காலை மாலை உலாவி நிதம்

காற்று வாங்கி வருவோரின்

காலைத்தொட்டுக் கும்பிட்டுக்

காலன் ஓடிப் போவானே.

கவிமணி

**MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY - TNPSC GROUP - II & IIA
PRELIMINARY EXAM**

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும் உடல்நலனை விரும்புவோர் முறையான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால், நெடுநாள் நலமாக வாழலாம். உண்பதற்காக வாழாமல், வாழ்வதற்காக உண்டால் மருந்தென்பதே உடலுக்குத் தேவை இல்லை. திருமூலரும் உடலைக் காத்தலின் தேவையை வலியுறுத்தியுள்ளார். நாடு நலம்பெற நல்லுடல் பெற்ற மக்கள் தேவை. நல்லுடல் பெற நல்லுணவுமுறையை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.

- திருமூலர்

அறுசுவையின் பயன்கள்

இனிப்பு — வளம்

துவர்ப்பு — ஆற்றல்

கைப்பு — மென்மை

கார்ப்பு — உணர்வு

உவர்ப்பு — தெளிவு

புளிப்பு — இனிமை

நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்

(தாமரையும் பொற்கொடியும் கடைத்தெருவுக்குச் செல்கின்றனர். திரும்பும் வழியில்...)

தாமரை: அம்மா, அதோ பாருங்கள். மூலிகைக்கண்காட்சி நடந்து கொண்டிருக்கிறது. நாமும் போய்ப் பார்க்கலாமா ?

பொற்கொடி : சரி வா, தாமரை! அங்கே என்ன இருக்கிறதெனப் பார்த்து வரலாம்.

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும் (இருவரும் உள்ளே செல்கின்றனர். அங்கு மூலிகைகளின் மகத்துவத்தைப் பற்றி மருத்துவர் மக்களுக்கு விளக்கிக் கொண்டிருந்தார்.)

பொற்கொடி : ஐயா, வணக்கம்! நாங்கள் நகர்ப்பகுதியிலிருந்து வருகிறோம். இங்குள்ள மூலிகைகள்பற்றி எங்களுக்கு எதுவும் தெரியாது, கொஞ்சம் விளக்கமுடியுமா?

மருத்துவர் : தெளிவாகவே சொல்கிறேன்.

மூலிகை என்றாலே பலரும் கிடைத்தற்கரிய ஏதோ ஒரு பொருள் என எண்ணுகின்றனர். ஆனால், இவை நமக்கு மிக அருகிலேயே எளிதில் கிடைப்பன; மருத்துவப் பயன் மிக்கன. இதனை அனைவரும் அறிய வேண்டும் என்னும் நோக்கிலேயே இதுபோன்ற கண்காட்சிகளை நடத்தி வருகிறோம். இம்மூலிகைகள் எல்லாவித நோய்களையும் நீக்கும் தன்மையுடையன என்பதுடன் பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை என்பதும் இவற்றின் சிறப்பாகும்.

பொற்கொடி : இங்குள்ள மூலிகைகள் எந்த நோயை நீக்கப் பயன்படுகின்றன என்பதைத் தெளிவாகக் கூறுங்கள், ஐயா.

மருத்துவர் : நல்லது. இந்தச் செடியைப் பாருங்கள்.

தாமரை : இது துளசிச்செடிதானே!

மருத்துவர் : சரியாகச் சொன்னாய். இது துளசிதான். வீடு, தோட்டம், நந்தவனங்களில்

எளிதில் காணக்கிடைக்கும் துளசிச்செடியின் இலைகளை நீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆவிபிடித்தால் மார்புச்சளி, நீர்க்கோவை, தலைவலி நீங்கும். இதன் இலைகளை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் அரைத்துப்போடப் படை நீங்கும்; விதைகளைப் பொடி செய்து ஒன்று அல்லது இரண்டு கிராம் அளவு உண்டால் உடற்கூடு, நீரெரிச்சல் ஆகியன அடங்கும்.

பொற்கொடி : இஃது என்ன செடி, ஐயா?

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும்
மருத்துவர் : இது கீழ்க்காய்நெல்லி. இதனைக் கீழாநெல்லி, கீழ்வாய்நெல்லி
எனவும் குறிப்பிடுவர். மஞ்சட்காமாலைக்கு எளிய மருந்தாக இன்றும் பயன்பட்டு
வருகிறது.

தாமரை : இதனை எவ்வாறு உட்கொள்ளுதல் வேண்டும் ?

மருத்துவர் : காய்களுடன் கூடிய முழுக் கீழாநெல்லிச்செடியைத் தூயநீரில் கழுவி
அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். ஐம்பது கிராம் அளவுள்ள விழுதை
இருநூறு மில்லி லிட்டர் எருமைத்தயிருடன் கலந்து, காலை ஆறு
மணியளவில்வெறும்வயிற்றில் உட்கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று நாள்
தவிராமல்உட்கொண்டால் மஞ்சட்காமாலை நோய் தீரும். மருந்துண்ணும்
நாளில் மோரும், மோர்ச்சோறும் உட்கொள்வது நல்லது. கீழாநெல்லி
இலைகளைக் கற்கண்டுடன் சேர்த்து அரைத்து மூன்றுகிராம் அளவு காலை
மாலை இருவேளை நாலுநாள் தொடர்ந்து உட்கொள்ள சிறுநீர்த் தொடர்பான
நோய்கள் நீங்கும்.

(தாமரை, ஓர் இலையைத் தொட அதிலிருந்த முள், அவள் கையைக் குத்தியது.)

தாமரை : ஆ! முள் குத்திவிட்டது, இந்த முட்செடியும் மூலிகையா, ஐயா ?

மருத்துவர் : இது செடியில்லை. ஒருவகைக் கொடி. தூதுவளை என்பது இதன்
பெயர். தோட்டங்களிலும், வேலியோரங்களிலும் இயல்பாக வளரும்
இக்கொடியிலும் இலைகளிலும் கொக்கிபோன்ற சிறுமுள்கள் உண்டு. இது
தூதுவளை, சிங்கவல்லி என வேறுபெயர்களிலும் வழங்கப்படும் இதன் இலைகளை
நல்லெண்ணெயில் சமைத்து உணவோடு சேர்த்து இருபத்தொரு நாள் உண்டு
வந்தால், சுவாசகாசம் அகலும்; இளைப்பு இருமல் போகும். ஞானப்பச்சிலை என
வள்ளலார் போற்றும் இவ்விலை குரல்வளத்தை மேம்படுத்தும்; வாழ்நாளை
நீட்டிக்கும்.

தாமரை : ஐயா, இது குப்பைமேனிதானே!

மருத்துவர் : ஆமாம். உனக்கு எப்படி இதன் பெயர் தெரியும்?

தாமரை : எங்கள் பாட்டி ஊருக்கு நான் சென்றபோது என்னைப் பூச்சிக்
கடித்ததனால், கை, கால்களில் தடிப்பு ஏற்பட்டது. அப்போது பாட்டி இந்தச் செடியின்

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும் இலைகளை அரைத்துப் பூசினார்கள். அதனால்தான், இதன்பெயர் எனக்குத் தெரிந்தது.

மருத்துவர் : (சிரித்தவாறு)இதனைத்தான் பாட்டி வைத்தியம் என்பார்கள். குப்பைமேனி, நச்சுக்கடிகளுக்கு நல்ல மருந்தாக விளங்கும் மூலிகைச் செடியாகும். இதன் இலைகளைக் காயவைத்துப் பொடியாக்கிப் பூசினால், படுக்கைப் புண் குணமாகும். குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்ற அளவில் உண்ணக் கொடுத்தால் மலப்புழுக்கள் வெளியேறும்; வயிறு தூய்மையாகும்; பசியைத் தூண்டும்; இலைகளுடன் மஞ்சள், உப்புச் சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால் சொறி, சிரங்கு நீங்கும். மேனி துலங்க குப்பைமேனி என்பது பழமொழி.

பொற்கொடி : கற்றாழையும் மூலிகையா?

மருத்துவர் : வறண்டநிலத் தாவரமான கற்றாழையில் பலவகையுண்டு. அவற்றுள் சோற்றுக்கற்றாழையே மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதன் தோலை நீக்கிச் சோற்றுப்பகுதியைக் குறைந்ததுபத்து முறையேனும் கழுவுதல்வேண்டும். அப்போதுதான் அதன் கசப்புத்தன்மையும் வழுவழுப்பும் நீங்கும். நூறு கிராம் அளவு கற்றாழையின் சோற்றுப் பகுதியை எடுத்து நூறு மில்லி நல்லெண்ணெயில் இட்டுக்காய்ச்சித்தலைக்குத் தேய்த்துவர முடிவளரும்; அதனால், இரவில்நல்ல உறக்கம் வரும். மஞ்சள் சேர்த்துக் காயம்பட்ட இடத்தில் பூசினால் காயம் குணமாகும். இதனைப் பசும்பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மூலச்சூடு குறையும். கற்றாழைக்குக் குமரி என்னும் வேறுபெயரும் உண்டு. பெண்களின் கருப்பை சார்ந்த நோய்களை நீக்குவதனால் குமரி கண்ட நோய்க்குக் குமரி கொடு என்னும் வழக்கு ஏற்பட்டது.

தாமரை : அம்மா! இதோ பாருங்கள், முருங்கைக்கீரை, கறிவேப்பிலை.

பொற்கொடி : முருங்கை நிறைந்த சத்துள்ளது என்பது நமக்குத் தெரியும். அஃது எப்படி மருந்தாகும், எந்த நோயை நீக்கும் ? கறிவேப்பிலையும் மூலிகையா, வியப்பாக உள்ளதே!

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும்

மருத்துவர் : இதுதான் மக்களின் அறியாமை என்பது. எளிதாகக் கிடைப்பதனாலும், வீட்டில் வளர்வதனாலும் முருங்கையை மூலிகை என யாரும் எண்ணுவதில்லை. அஃது உணவுப்பொருள் மட்டுமன்று; நல்ல மருந்துப் பொருள்கூட.

முருங்கைப்பட்டையை அரைத்துத் தடவினால் முரிந்த எலும்பு விரைவில் கூடும்; வீக்கத்தைக் குறைக்கும். முருங்கைக்கீரை கண்பார்வையை ஒழுங்குபடுத்தும்; உடலை வலுவாக்கும், இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளதனால் கூந்தலை வளரச் செய்வதில் இதற்குப் பெரும் பங்குண்டு.

கறிவேப்பிலையும் மூலிகையே. மணத்திற்காக மட்டும் உணவில் சேர்க்கப்படும் இலையாக இதனைக் கருதுதல் கூடாது. ஒரு மண்சட்டியில் முந்நூறு மில்லி அளவு பசுவின்பாலை ஊற்றி வேடு கட்டுதல் வேண்டும். அதன்மீது கறிவேப்பிலையின் காம்பு நீக்கிய கொழுந்து இலைகளைப் போட்டுச் சிறுதீயில் அவித்தல் வேண்டும். அதனை விடக்கடி ஏற்பட்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் மூன்று நாளில் குணமாகும். காலை, மாலை என இருவேளையும் ஐந்து கிராம் கறிவேப்பிலையைக் கழுவிச் சிறிதுசிறிதாக வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கினால், சீதபேதி இருநாளில் குணமாகும். உணவில் சேரும் சிறுநச்சுத்தன்மையை முறிக்கும்தன்மை கறிவேப்பிலைக்கு உண்டு. (வேடு கட்டுதல்- சட்டியின் வாயை மெல்லிய துணியால் மூடிக் கட்டுதல்.)

(பொற்கொடியின் கையில் இருந்த பையைப் பார்த்து)

அட்டே! நீங்கள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை வாங்கியிருக்கிறீர்களா?

நல்லது.

பொற்கொடி : ஏன் ஐயா, அவ்வாறு கூறுகிறீர்கள் ?

மருத்துவர் : கரிசலாங்கண்ணியின் மருத்துவப்பயன் மிகப்பெரிது. இரத்தசோகை, செரிமானக்கோளாறு, மஞ்சட்காமாலை முதலிய நோய்களுக்குக் கரிசலாங்கண்ணி நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. அது, கண்பார்வையைத் தெளிவாக்கும்; நரையைப் போக்கும். கரிசலாங்கண்ணிக்கு வழங்கப்படும் வேறுபெயர்கள் : கரிசாலை, கையாந்தகரை, பிருங்கராசம், தேகராசம்.

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும்

பொற்கொடி : இவை தவிர மருந்துகளாகப் பயன்படும் மூலிகைத்தாவரங்கள் பற்றிக் கூறுங்கள், ஐயா.

மருத்துவர் : மணித்தக்காளிக் கீரை வாய்ப்புண், குடற்புண்ணைக் குணமாக்கும். முசுமுசுக்கைக் கொடியின் வேரைப் பசுவின்பாலில் ஊறவைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கிப் பசும்பால், மிளகுப்பொடி, சருக்கரையுடன் உண்டு வந்தால் இருமல் நீங்கும். அகத்திக்கீரை, பல் சார்ந்த நோய்களைக் குணமாக்கும். வல்லாரை நினைவாற்றல் பெருக உதவும். வேப்பங் கொழுந்தைக் காலையில் உண்டு வந்தால், மார்புச்சளி நீங்கும் வேப்பிலையை அரைத்துத்தடவினால் அம்மையால் வந்த வெப்புநோய் அகலும்.

பொற்கொடி : ஐயா, இதுவரை பயன்றது என எண்ணி வந்த தாவரங்களின் மருத்துவக்குணங்களை நாங்கள் அறிந்துகொண்டோம். அவற்றை வாழ்வில் பயன்படுத்தி நலம்பெறுவோம். எங்களுக்குத் தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கியதற்கு மிக்க நன்றி, ஐயா.

தாமரை : நன்றி, ஐயா! சென்று வருகிறோம்.

மருத்துவர் : மெத்த மகிழ்ச்சி, சென்று வாருங்கள்.

நோயும் மருந்தும்

தீர்வனவும் தீராத் திறத்தனவும் செய்ம்மருந்தின்

ஊர்வனவும் போலாதும் உவசமத்தின் உய்ப்பனவும்

யார்வினவும் காலும் அவைமூன்று கூற்றவா

நேர்வனவே ஆகும் நிழல்கிழும் பூணாய்

*பேர்தற்கு அரும்பிணி தாம்இவை அப்பிணி

தீர்தற்குஉரிய திரியோக மருந்துஇவை

ஓர்தல் தெளிவோடு ஒழுக்கம் இவையுண்டார்

பேர்த்து பிணியுள் பிறவார் பெரிது இன்பமுற்றே*

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY – TNPSC GROUP – II & IIA
PRELIMINARY EXAM

பொதுத்தமிழ்-பகுதி-இ-தமிழ் அறிஞர்களும், தமிழ் தொண்டும்
சொல்லும் பொருளும்

தீர்வன - நீங்குபவை, திறத்தன - தன்மையுடையன, உவசமம் - அடங்கி,
இருத்தல் கூற்றவா - பிரிவுகளாக, நிழல்கிழமும் - ஒளிபொருந்திய, புணாய் -
அணிகலன்களை அணிந்தவளே, பேர்தற்கு - அகற்றுவதற்கு, பிணி - துன்பம்,
திரியோகமருந்து - மூன்று யோகமருந்து, ஓர்தல் - நல்லறிவு, தெளிவு - நற்காட்சி,
பிறவார் - பிறக்கமாட்டார்.

பாடலின் பொருள்

ஒளிபொருந்திய அணிகலன்களை அணிந்த பெண்ணே! நோயின் தன்மைபற்றி
யார் வினவினாலும் அது மூன்று வகைப்படும் என அறிவாயாக. மருந்தினால்
நீங்கும் நோய்கள் ஒருவகை. எதனாலும் தீராத தன்மையுடைய நோய்கள்
மற்றொரு வகை. அடங்கி இருப்பனபோல வெளித்தோற்றத்தில் தெரிந்தாலும்
முற்றிலும் தீராமல் உள்ளார்க்குள் இருந்து துன்பம் தருவன இன்னொரு வகை.

அகற்றுவதற்கு அரியவை பிறவித்துன்பங்கள் ஆகும். இவற்றைத் தீர்க்கும்
மருந்துகள் மூன்று. நல்லறிவு, நற்காட்சி, நல்லொழுக்கம் என்பவையே
அம்மருந்துகள். இவற்றை ஏற்றோர் பிறவித்துன்பத்திலிருந்து நீங்கி உயரிய
இன்பத்தை அடைவர்.

நூல் வெளி

நீலகேசி ஐஞ்சிறுகாப்பியங்களுள் ஒன்று. இந்நூல் சமணசமயக் கருத்துகளை
வாதங்களின் அடிப்படையில் விளக்குகிறது. கடவுள் வாழ்த்து நீங்கலாகப் பத்துச்
சருக்கங்களைக் கொண்டது. சமயத் தத்துவங்களை விவாதிக்கும் தருக்க நூலான
இதன் ஆசிரியர் பெயர் தெரியவில்லை. நீலகேசிக் காப்பியத்தின் தருவுரைச்
சருக்கத்திலிருந்து இரண்டு பாடல்கள் இங்குத் தரப்பட்டுள்ளன.